Racha Bassoul est née au bord de la Méditerranée, dans la vallée de la Bekaa où les parfums abondent. À Montréal, elle a été propriétaire du restaurant Anise, qui a fait découvrir une cuisine originale à tous les gourmets, puis du plus décontracté Bazaar. Dans ce livre longuement mûri, la chef a mis tout l'héritage de son Liban natal, en le réinterprétant à sa manière. Inspirée par la tradition du mezzé libanais, elle propose un florilège de petites bouchées et de grands plats qui marient harmonieusement les souvenirs et la créativité. Une cuisine de partage où la simplicité est un art.

—

« Cette cuisine d'émotions touche tous les sens. La préparation stimule l'odorat ; une fois posés sur la table, les plats ravissent l'œil ; et, dès la première bouchée, on est emporté vers de nouvelles destinations, de nouvelles sensations, de nouvelles joies. »

—

Jean-Philippe Tastet

9 782890 777385
39,95 $

RACHA BASSOUL

MON LIBAN, MA CUISINE

Flammarion Québec

RACHA BASSOUL

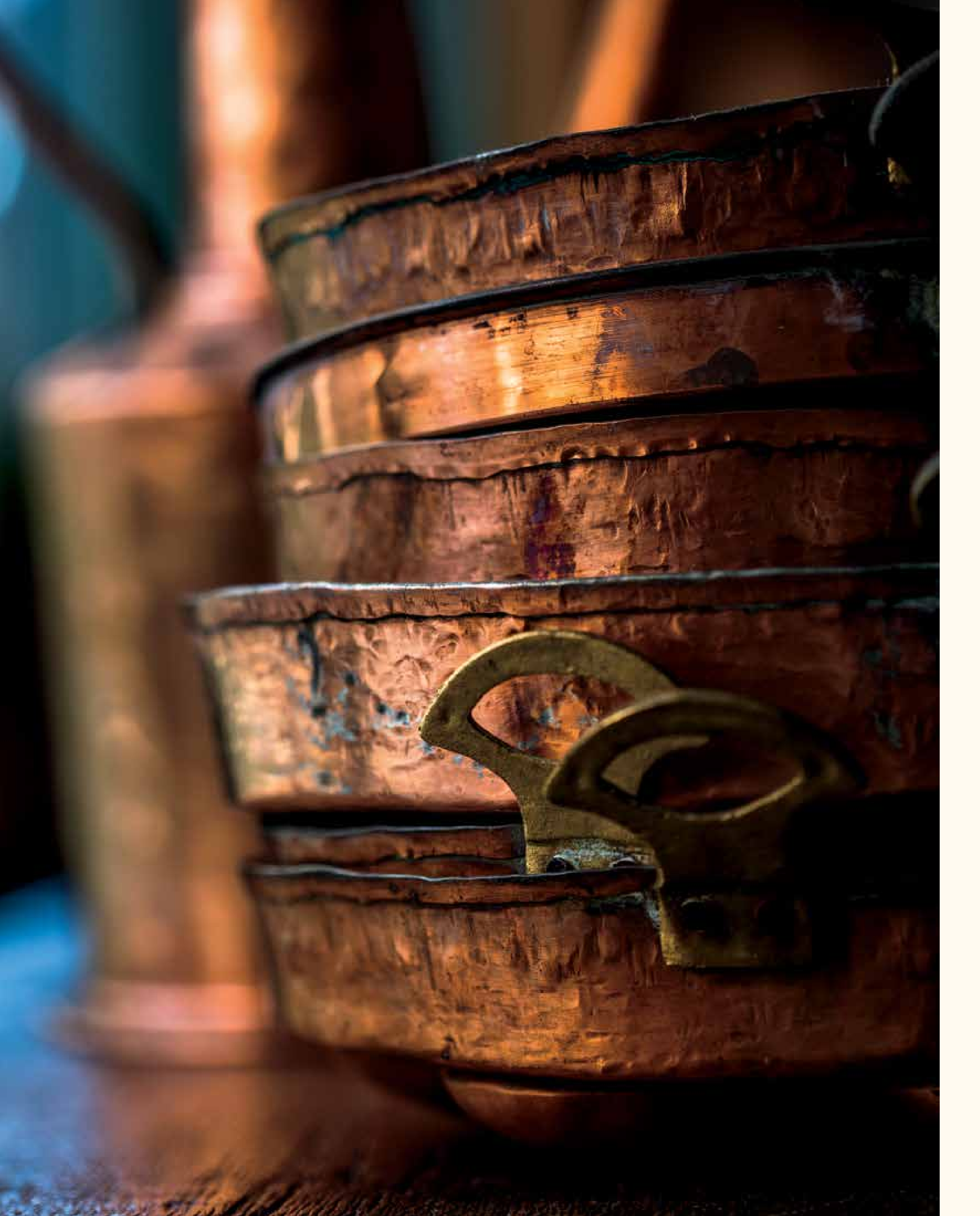
Photographies de Jean Longpré

MON LIBAN MA CUISINE

•

Petites bouchées & grands plats

Flammarion Québec



TABLE



NOIX

•

Les noix occupent une place de choix dans la cuisine libanaise, avant, pendant et après le repas. À l'heure de l'apéro, dans les plats principaux pour leur valeur décorative, leur nature croquante et leur riche saveur ou encore comme ingrédient de base de la pâtisserie, les noix sont indispensables. Pourquoi s'en priver ? —

PARTY MIX

- 250 ml (1 tasse) d'amandes crues
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou crues blanchies
- 250 ml (1 tasse) de pistaches crues
- 1 c. à soupe de cari
- 2 c. à soupe de zaatar (p. 184)
- ½ c. à thé de cumin
- 1 c. à soupe de sucre
- ½ c. à soupe de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- 125 ml (½ tasse) d'abricots secs en lamelles

1,25 L (5 TASSES)

Préchauffez le four à 230 °C (450 °F).

Dans un grand bol, mélangez les noix, le cari, le zaatar, le cumin, le sucre, le sel et l'huile.

Étalez sur une plaque ou deux plaques et enfournez 10 min en retournant au moins une fois durant la cuisson. Les noix seront légèrement grillées.

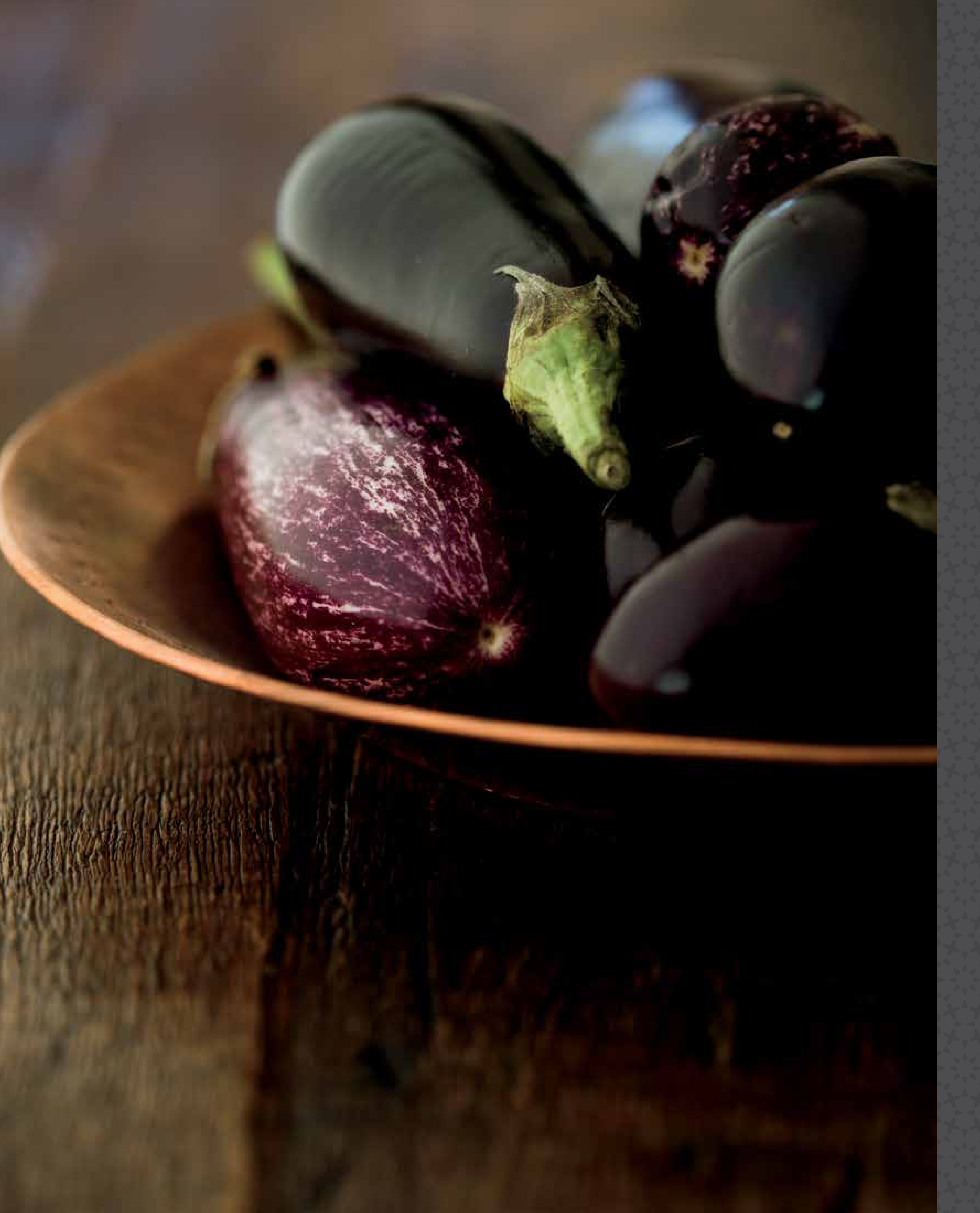
Dans le même bol, combinez les fruits secs. Ajoutez les noix et mélangez délicatement.

Ces noix très parfumées, sucrées-salées, se conservent dans des contenants hermétiques.

—

En guise d'apéritif, à grignoter avec un cocktail, un whisky ou une bière…





AUBERGINES

•

Selon un très joli dicton, si, durant la saison des aubergines, une femme a l'intention de servir autre chose à son mari, c'est un motif légitime pour exiger le divorce ! L'aubergine est omniprésente dans les marchés et les maisons, de la plus modeste ferme aux demeures cossues des quartiers riches. Généreuse, elle se décline sous toutes sortes de formes (allongée, moyenne ou très petite) et de couleurs (blanche, noire, mauve ou bicolore – ce qu'on appelle « aubergine graffiti » en Amérique du Nord). Elle se prête à une multitude de recettes, simples ou élaborées. Grillée avec la peau, gratinée, farcie de viande hachée et de noix de pin, réduite en purée, sa chair sucrée est succulente. Dans certaines régions du Liban, on prépare même une délicieuse confiture d'aubergines (oui, oui, de la confiture) dans laquelle le fruit, confit, devient presque translucide. Quant aux habitants de la vallée de la Bekaa, le grenier du Liban, ils lui réservent un traitement royal en concoctant le *makdous* ; suivant un long procédé traditionnel, ils mettent en bocal de miniaubergines garnies de noix, d'ail, de poivron et de piment fort et recouvertes d'huile d'olive. On les dégustera au fil des mois, durant toute une année, jusqu'à la saison suivante. De quoi préserver l'harmonie des ménages… —

NAPOLÉON D'AUBERGINES ET POIS CHICHES

•

- 4 aubergines italiennes
- 310 ml (1 ¼ tasse) d'huile d'olive
- 2 gros oignons en tranches fines
- 6 gousses d'ail en tranches fines
- 125 ml (½ tasse) de tomates séchées en morceaux
- 125 ml (½ tasse) de pois chiches
- 1 boîte de 298 ml (14 oz) de tomates en dés
- 60 ml (¼ tasse) de persil haché
- Sel et poivre

4 PERSONNES

Taillez l'aubergine en tranches de 1 cm (⅜ po) d'épaisseur. Salez l'aubergine et laissez dégorger dans une passoire 30 min. Épongez les tranches avec du papier absorbant.

Dans une poêle profonde, à feu modéré-vif, chauffez l'huile, à l'exception de 2 cuillerées, et faites frire les tranches d'aubergines, quelques-unes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposez-les sur du papier absorbant afin d'éliminer l'excédent d'huile.

Dans une cocotte, chauffez les 2 cuillerées d'huile réservées et faites blondir les tranches d'oignons 8 min. Ajoutez l'ail et la tomate séchée et poursuivez la cuisson 2 min de plus.

Ajoutez les pois chiches, les dés de tomates, le sel et le poivre.

Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu modéré 15 min ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Montez les assiettes en alternant, d'abord une cuillerée du mélange de pois chiches, recouvert d'une tranche d'aubergine. Répétez l'opération en terminant par une tranche d'aubergine.

Saupoudrez du hachis de persil. Ce plat est à son meilleur servi à la température ambiante.

Vous pouvez aussi présenter le napoléon dans un plat de service.

—

Note : Pour une version allégée, faites griller les tranches d'aubergines légèrement badigeonnées d'huile, au four à 200 °C (400 °F).

—

L'inspiration : Grâce à l'abondance de légumes et en raison de la règle d'abstinence de viande observée par les chrétiens durant le carême, la cuisine libanaise regorge de plats végétariens. Si, à l'origine, on servait exclusivement cette recette en mezzé, elle accompagne aujourd'hui magnifiquement la viande, la volaille ou le poisson. Ma moussaka maison.





LENTILLES

•

La cuisine libanaise redonne à la lentille toutes ses lettres de noblesse. Si elle n'a pas une saveur très marquée, elle absorbe très bien en revanche le parfum des épices. Le cumin, une plante aromatique originaire du Moyen-Orient qui possède de puissants bienfaits sur le système digestif, est devenu au fil du temps l'assaisonnement par excellence pour rehausser son goût. Contrairement aux haricots, il n'est pas nécessaire de la faire tremper dans l'eau avant la cuisson. Les recettes qui suivent rendent hommage à la générosité de cette humble légumineuse. —

VELOUTÉ DE LENTILLES ROUGES

- 500 ml (2 tasses) de lentilles rouges
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) d'oignons hachés
- ½ c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de cari
- 1 grosse carotte en morceaux
- 1 grosse tomate en 8 quartiers
- 25 g (¾ oz) de gingembre haché
- 6 gousses d'ail pressées
- 2 l (8 tasses) d'eau
- Sel et poivre

GARNITURES

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 125 ml (½ tasse) de coriandre ciselée
- Yogourt légèrement dilué avec de l'eau

6 À 8 PERSONNES

Mettez les lentilles dans une passoire et rincez-les.

Dans une casserole à fond épais, à feu modéré, chauffez l'huile et faites sauter l'oignon 5 min jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Incorporez le cumin et le cari et ajoutez la carotte, la tomate, le gingembre, l'ail et les lentilles. Versez l'eau et portez à ébullition. Écumez, si nécessaire. Après 3 min, baissez le feu et laissez mijoter, à couvert, 25 min ou jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Salez et poivrez.

Pendant ce temps, préparez la garniture. Dans une poêle, à feu modéré-doux, chauffez l'huile et faites sauter l'ail et la coriandre 1 min. Réservez.

Transvidez la soupe dans le récipient d'un mélangeur et broyez jusqu'à l'obtention d'une consistance veloutée. Réchauffez, si nécessaire, et rectifiez l'assaisonnement.

Servez la soupe dans des assiettes creuses ou des petits bols, garnie d'un trait de yogourt et du mélange d'ail et de coriandre sautés.

—

Vertes, brunes ou rouges, les lentilles entrent dans la composition de nombreuses soupes dont les saveurs sont très variées.





VIANDES

•

Dans la cuisine libanaise, la viande occupe une place essentielle et est consommée sous toutes ses formes : crue, grillée, mijotée, relevée grâce aux herbes et aux épices, même confite… À l'inverse de la vache, l'agneau se promène librement dans les prés, et les troupeaux de moutons semblent former de grandes vagues entre vallées, collines et montagnes. Sa viande est très prisée de même que celle de la chèvre, connue notamment dans les villages montagneux pour la délicatesse de sa chair. À la cuisine, on ne gaspille presque rien de la bête, ce qui laisse place à l'imagination pour créer des recettes savoureuses, avec les parties de choix de l'animal ou avec celles qui sont jugées moins nobles. —



KEFTA

(RECETTE DE BASE)

- 500 g (1 lb) d'agneau, de bœuf ou un mélange, hachés
- 1 oignon moyen finement haché
- 125 ml (½ tasse) de persil finement haché
- ½ c. à soupe de sept épices (p. 184)
- 1 pincée de piment en flocons (facultatif)
- Sel et poivre

4 PERSONNES

Dans un bol, combinez la viande hachée et les autres ingrédients. Mélangez avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Goûtez et, si désiré, rectifiez l'assaisonnement en incorporant un peu plus de sept épices, de piment, de sel et de poivre.

—

Note : La kefta se mange crue uniquement si la viande est très fraîche et d'excellente qualité.

—

La kefta est à la base de nombreux plats. Elle peut être consommée crue en tartare ou grillée et dégustée en sandwich pour un repas simple et rapide ou apprêtée avec des légumes et cuite au four pour un plat réconfortant.

KEFTA AU FOUR

- 2 grosses pommes de terre pelées
- 4 ou 5 tomates moyennes
- 1 recette de base de kefta (p. 130)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 petits oignons en tranches
- 250 ml (1 tasse) de jus de tomate
- 1 c. à soupe de mélasse de grenade (p. 182)
- ½ c. à thé de sept épices (p. 184)
- Sel et poivre

4 PERSONNES

Coupez les pommes de terre et les tomates en rondelles de 1 cm (⅜ po) d'épaisseur.

Formez des galettes avec la préparation de kefta de 4 cm (1 ½ po) de diamètre.

Dans une poêle, à feu modéré, chauffez l'huile et faites revenir l'oignon 5 min jusqu'à ce qu'il soit transparent. Transférez dans un plat allant au four. Réservez.

Dans la même poêle, à feu modéré-vif, faites cuire les galettes de kefta 2 min de chaque côté. Déposez-les sur les oignons.

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).

Assaisonnez le jus de tomate avec la mélasse de grenade, les sept épices, le sel et le poivre. Mélangez bien et versez sur les galettes de kefta.

Disposez, au-dessus, d'abord les rondelles de pommes de terre, puis les rondelles de tomates. Salez et poivrez.

Couvrez le plat de papier d'aluminium et mettez au four de 30 à 40 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

—





PAIN PITA DE KEFTA ET FROMAGE

(*KEFTA ARAYES*)

- 4 grands pains pitas
- 1 recette de base de kefta (p. 130)
- 200 g (7 oz) de fromage manchego en tranches fines (ou un fromage à pâte dure)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

4 PERSONNES

Chauffez le four à 190 °C (375 °F) ou allumez le gril à panini.

Ouvrez délicatement les pains pitas sans les séparer complètement.

Étalez la préparation de kefta à l'intérieur de chacun. Insérez les tranches de fromage et refermez le pain en pressant.

Badigeonnez d'huile le dessus et le dessous des pains pitas. Mettez-les sur une plaque tapissée de papier parchemin.

Faites cuire au four ou dans un gril à panini 15 min ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et que le pain pita soit grillé et croustillant. Coupez les ***kefta arayes*** en 2 ou en 4 avant de les servir bien chauds.

—

Note : Vous pouvez préparer les kefta arayes *au barbecue. Dans ce cas, badigeonnez d'huile aussi l'intérieur des pains pitas et réduisez le temps de cuisson de moitié.*

—

Ces sandwichs se servent empilés dans une assiette et placés au centre de la table ou en parts individuelles accompagnés d'une salade garnie.





DATTES

•

Les dattes se marient harmonieusement avec le sucré et le salé. Vous pouvez les farcir d'une amande grillée et d'un peu de marmelade d'oranges – les deux fruits vont particulièrement bien ensemble. Elles sont tout aussi délicieuses garnies d'un simple bleu et parfumées de graines de carvi grillées (p. 154). Elles entrent dans la composition de farce pour une viande (p. 134). Vous pouvez les déguster nature en collation ou en accompagnement d'un plateau de fromages. En purée, on les retrouve dans plusieurs gâteaux. Le *sfouf* (p. 160) est un de mes préférés. —

LES BONBONS

L'inspiration : Ces bonbons sont des versions très modernes et très simplifiées des maamouls traditionnels, ces petits gâteaux à base de semoule fourrés aux dattes, aux noix ou aux pistaches, saupoudrés de sucre glace et parfumés à l'eau de rose ou de fleur d'oranger.

BONBONS AUX DATTES

- 250 ml (1 tasse) de dattes en purée
- Zeste de 1 orange lavée
- 1 pincée de cardamome moulue
- 125 ml (½ tasse) d'amandes hachées

25 À 30 BONBONS

Dans un bol, mélangez les dattes, le zeste d'orange et la cardamome. Façonnez des petites boulettes de la taille d'une grosse cerise et roulez dans les amandes hachées.

—

BONBONS AUX DATTES ET AMANDES

- 3 c. à soupe de farine
- ½ c. à thé de cardamome moulue
- 250 ml (1 tasse) de dattes en purée
- Zeste de 1 orange lavée
- 250 ml (1 tasse) d'amandes entières

25 À 30 BONBONS

Dans une poêle, à feu doux, grillez légèrement la farine. Transférez dans un bol et incorporez la cardamome.

Dans un autre bol, mélangez les dattes et le zeste. Façonnez des petites bûches à peine plus grosses qu'une amande. Insérez une amande dans chaque cylindre et roulez dans le mélange de farine et cardamome.

—

Semoule : La semoule est un produit de la mouture du blé, du maïs ou du riz. Dans ce livre, il s'agit d'une farine légèrement granulée tirée du blé dur, le *durum*. La céréale est humectée et moulue selon différents degrés de grosseur. La semoule n° 1, la plus fine, convient pour les crêpes (p. 164) et le gâteau au curcuma et aux dattes (p. 160). Les semoules n°s 2 et 3 sont idéales pour les préparations salées et sucrées.

Sept épices : Un mélange d'épices très populaire dans la cuisine libanaise. Mon astuce pour vous souvenir du nom des épices ? Cinq d'entre elles commencent par la lettre *c* (cumin, coriandre, cannelle, clou de girofle et cardamome) auxquelles on ajoute le poivre et la noix de muscade. En dehors des recettes de ce livre, ce mélange parfumé peut remplacer les épices dans presque n'importe quelle recette. Voici la composition de mon mélange, mais, bien sûr, vous pouvez inventer le vôtre en dosant les ingrédients selon votre goût. Réduisez en poudre chaque épice séparément dans un moulin à épices.

· 2 c. à soupe de graines de cumin
· 1 c. à soupe de graines de coriandre
· 1 c. à soupe de cannelle
· 1 c. à thé de clou de girofle
· 1 c. à thé de capsules de cardamome
· 2 c. à soupe de grains de poivre noir
· ½ c. à thé de noix de muscade fraîchement râpée

Sumac : Le sumac provient des baies rouges de l'arbuste qui porte le même nom. Séché et broyé, il est utilisé comme épice. Il constitue un ingrédient vedette dans la composition du zaatar (ci-contre). Avec son goût acidulé et fruité, il remplace avantageusement le vinaigre ou le citron. Il peut entrer dans la composition d'une grande variété de plats comme les aubergines aux œufs et sumac (p. 80) et la salade de pois chiches (p. 97). Accompagnez vos grillades d'une salade composée d'oignon tranché, de feuilles de persil, de sumac et d'huile d'olive… un pur délice !

Tahini : Avec sa couleur beige et sa saveur de noix, le tahini est obtenu après avoir broyé des graines de sésame légèrement grillées. C'est l'ingrédient phare du hommos (p. 90), du baba ghannouj (p. 78), de la sauce taratour (ci-dessous) et du halva. En vinaigrette ou en sauce, dans les salades ou les plats principaux, le tahini est aussi employé dans certaines pâtisseries libanaises et il peut même remplacer le beurre pour graisser le moule. Il suffit de le mélanger à un autre ingrédient, de la mélasse ou du sirop d'érable, par exemple, pour en faire une délicieuse trempette au dessert. Prenez soin de remuer le tahini dans son bocal avant l'utilisation, car il a tendance à se séparer.

SAUCE TAHINI (*TARATOUR*)

· 4 c. à soupe de tahini
· 2 c. à soupe et plus d'eau
· 2 c. à soupe et plus de jus de citron
· Sel et poivre

Délayez le tahini en ajoutant l'eau peu à peu jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Incorporez le jus de citron et assaisonnez.

Zaatar : En arabe, le mot *zaatar* signifie « thym ». Il désigne aussi un mélange d'herbes séchées, notamment du thym et de l'origan, du sumac, des graines de sésame et du sel. Personnellement, j'aime y ajouter de la marjolaine pour son parfum floral. Les recettes de zaatar varient d'une région à une autre et certaines familles y ajoutent même des ingrédients secrets pour personnaliser leur mélange.

ZAATAR

· 4 c. à soupe de thym sec
· 4 c. à soupe d'origan sec
· 4 c. à soupe de marjolaine sèche
· 4 c. à soupe de sumac
· 2 c. à soupe de graines de sésame
· 1 c. à soupe de gros sel

Dans un mortier, ou à l'aide d'un robot culinaire, broyez le thym, l'origan et la marjolaine sans les réduire en poudre. Mettez-les dans un bol et ajoutez le sumac, le sésame et le sel. Mélangez bien. Conservez dans un pot hermétique. Le zaatar peut être utilisé comme condiment pour rehausser le goût des salades, des marinades et des grillades.

—

